

羽咋市家庭教育推進協議会からのお知らせ

…毎月第3日曜日は…
『家庭の日』

石川県では、昭和41年から毎月第3日曜日を「家庭の日」としています。家庭の事情により、取り組み方は様々ではあるかと思いますが、ご家族でふれあいの時間をもっといただけたらと思います。

- ☆「ノーテレビ・ノーゲームデー」として、取り組む。
(一定の時間でも可)
- ☆家族で一緒に遊んだり、運動をしたりする。
- ☆夕食の準備など、子どもにお手伝いをしてもらう。
- ☆家族一緒に食事をする。
- ☆家族で会話をする。 など



家庭をオアシスに



- ㊦は、思いやりの㊦です。
- ㊧は、愛情の㊧です。
- ㊨は、信頼の㊨です。
- ㊩は、素直の㊩です。

羽咋市家庭教育推進協議会

検索



QRコードで家庭教育推進協議会のwebサイトにアクセスできます

親子のホッとネット大作戦 Next

石川県・石川県教育委員会 2022年7月発行

小学校から
高校まで
配付されて
います。



ご家庭でのルール作りをする際の参考に!!



ルール作り動画(令和4年度制作)
「家族で作ろう!わが家のルール」

ご覧いただけましたか?
インターネットとうまくつきあう方法が載っています。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/syougai/hottonetto/hottonetto.html>



知ってほしいこと

- 1 子どもをとりまくインターネット環境
- 2 ネット依存・ゲーム障害 ～最初に気付けるのは家族です!!～
- 3 被害者になる危険性 ～まずは、危険に気付いて回避!!～
- 4 加害者になる危険性 ～自分で気付く!!自分で立ち止まる!!～



石川県では、ネットトラブル防止のため組織した「ネットパトロールいしかわ」により、コミュニティサイト(SNS、掲示板、ブログ、プロフ等)を巡視しています。

考えてほしいこと

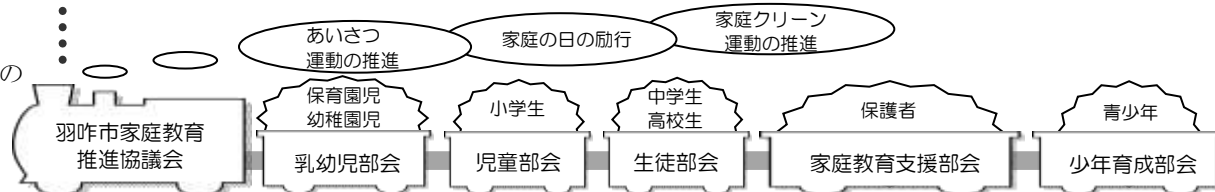
- 1 生活リズム ～これが基本です!!早寝・早起き・朝ご飯!!～
- 2 便利な機能 ～上手に活用!!ペアレンタルコントロール・フィルタリング～
- 3 ルール作り ～家族で話し合って、わが家のルール作り～
- 4 ルールの見直し ～お子さんの成長に合わせてルールも見直し～



Safety
安全に

Smart
賢く

Self control
自己管理



羽咋郡・市ブロック会議 兼 金沢大学 市・町共催公開講座

in 羽咋市 《コスモアイル羽咋》 令和4年7月21日開催

羽咋市で開催された石川県青少年健全育成「羽咋郡・市ブロック会議」では、事例発表と講演会を行いました。

事例発表

「中能登管内の子どもたちの現況について」

発表者

石川県教育委員会事務局
中能登教育事務所 指導課
指導主事 山崎 洋 氏



講演会

「望ましい生活習慣の確立のために」

講師

金沢大学
人間社会研究域 人間科学系
教授 岩田 英樹 氏

● 石川県のアンケート調査を基にした夜寝る時間や、スマホ等利用時間の報告があった。学力は、朝食の摂取状況や就寝時間と大きく関わっている。児童や生徒の成長に大切な要素である。県内の小学6年生の朝食摂取状況は86.7%であるが、中能登管内では、これを上回る学校も見られる。

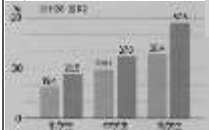


● 平日のスマートフォンは「2時間以上使用する子ども」が増加している。小学生の26%(4人に1人)、中学生の37%(3人に1人)という状況となっている。ゲームの使用が多い。

休日は「4時間以上使用する子ども」が増加している。小中学生は、動画視聴が最も多く、次にゲーム、メッセージ交換となっている。また、学習に使う割合も増えている。

インターネットの利用状況

2時間以上使用している子どもの割合(平日1日あたり)

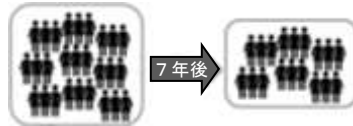


出展：R3年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)

出展：R2年度インターネット・スマートフォン等に関する調査(石川県教育委員会)

ブレスローの7つの健康習慣

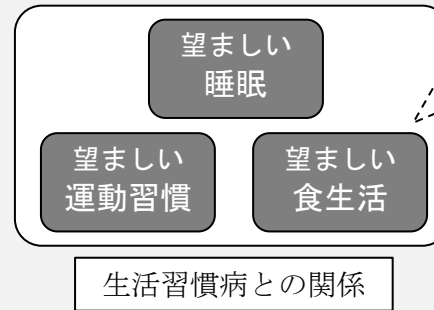
- ① 喫煙をしない
- ② 適正な飲酒
- ③ 定期的な運動
- ④ 適正な体重
- ⑤ 7から8時間の睡眠
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食の食べ過ぎ



地域の人たちの生活習慣を7年間追跡調査し、比較した結果、上記の7項目において生活習慣に差があることが分かった。



「望ましい生活習慣」と生活習慣病の関係



生活習慣病とは、糖尿病・高血圧・脂質異常症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称である。

これらの3つの生活習慣を整えることが生活習慣病になりにくく、より健康な人生を歩んでいくことができるようになる。長い時間はかかるが、確実に子どもは少しずつ成長していく。

「生活習慣の確立」のために望ましい環境づくりの海外事例を紹介します。

がん予防をめざしたアメリカの健康増進運動

5 A DAY(ファイブ・ア・デー)

「健康増進のために1日5皿の野菜と果物を」



アメリカで展開されている肥満防止キャンペーン

The 5-2-1-0 lets go!

5 : 5種類以上の野菜・果物摂取

2 : スクリーンタイムは2時間以内

1 : 1時間以上の身体活動

0 : 糖分0の飲み物を選ぶ

例えば、「望ましい食生活」とは...

文部省、厚生省、農林水産省

「食生活指針 2016」より抜粋

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- 健康教育は、単に健康について教える教育ではありません。
- なぜなら、健康は、学ぶことにも意義があるでしょうが、獲得することにより大きな意義があるからです。

日本健康教育学会 HP より



まとめ

・小中学生のアンケート結果から「スマートフォンの利用時間が長いと、家庭学習や家族団らんの時間が削られる」ため、子どもを見守っていく必要がある。

・生活習慣病にならないよう、睡眠、食生活、運動習慣といった生活習慣を整えることや、生活習慣を確立するための環境づくりが大切である。